

Toute l'année

- ❖ **Information, écoute, conseils** : à la Plateforme des aidants ou à domicile
 - ⇒ Pour être orienté vers les solutions de répit et de soutien possibles
- ❖ **Accompagnement social** : à la Plateforme des aidants ou à domicile
 - ⇒ Pour ouvrir les droits aux solutions de répit et de relais
- ❖ **Accueil de Jour pour le proche aidé** : sur dossier d'admission
 - ⇒ Pour stimuler le proche malade et prendre du temps pour soi
- ❖ **Activités aidants-aidés ou entre aidants** : sur programmation
 - ⇒ Pour partager des moments agréables avec son proche, d'autres aidants
- ❖ **Conférences, réunions d'information** : sur programmation
 - ⇒ Pour comprendre la maladie, découvrir les aides possibles

CONTACT : Du Lundi au Vendredi, de 9h30 à 17h00

Tél. 01 30 75 49 96 / @ : plateforme.repit@ght-novo.fr

Centre Hospitalier René-Dubos
6 avenue de l'Île-de-France
CS 90079 Pontoise
95303 Cergy-Pontoise cedex



PROGRAMME

Du 1er trimestre 2023

Plateforme d'accompagnement des aidants de Pontoise

*Pour les personnes aidant un proche atteint d'une
maladie neurodégénérative (Alzheimer, Parkinson,
SEP...) vivant à domicile*



Avec le soutien de  Agence Régionale de Santé
Île-de-France

RÉPIT DE L'AIDANT A DOMICILE

Connaissez-vous le « répit de l'aidant à domicile » ? Pendant quelques heures, notre assistante de soins en gériatrie vient à votre domicile prendre le relais auprès de votre proche. Elle lui propose des activités adaptées à ses goûts et à ses aptitudes, pendant que vous libérez du temps. (Participation financière remboursable via le droit au répit de l'aidant - APA)

➔ RENSEIGNEMENTS AU 01 30 75 49 96

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUEL

Vous ressentez le besoin de parler de votre situation d'aidant, de vos ressentis, vos inquiétudes ou vos questionnements à un professionnel ? Notre psychologue se tient à votre disposition pour échanger avec vous.

Si vous ne pouvez pas vous déplacer jusqu'à nos locaux :

- L'entretien pourra se faire à votre domicile, avec l'aide de notre assistante de soins en gériatrie qui pourra vous relayer auprès de votre proche pendant toute la durée de l'entretien (gratuitement)
- Vous pouvez également choisir de faire un entretien téléphonique.

➔ RENSEIGNEMENTS AU 01 30 75 49 96

GROUPE DE PAROLE ENTRE AIDANTS

Vous ressentez le besoin d'échanger sur votre quotidien d'aidant avec d'autres personnes vivant une situation similaire ? Nous vous proposons de participer à un groupe de parole entre aidants, animé par notre psychologue

➔ RENSEIGNEMENTS AU 01 30 75 49 96

FORMATION DES AIDANTS (SUR INSCRIPTION)

Vous souhaitez mieux comprendre la maladie de votre proche et apprendre à la gérer au quotidien ? France Alzheimer 95 et la Plateforme des aidants vous proposent des formations dédiées aux aidants de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.

Thèmes abordés :

- Connaître la maladie et les maladies apparentées
- Connaître les aides possibles
- Accompagner le malade au quotidien
- Communiquer avec le malade et comprendre
- Être l'aidant familial (se faire aider et prendre du répit)
- L'entrée en institution

Formation sur 2 jours :

Lundi 5 Juin et Jeudi 23 Juin 2023 de 9h30 à 16h30

➔ RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS au 01 30 75 49 96 (places limitées)

SÉANCES DE SOPHROLOGIE (SUR INSCRIPTION)

De Janvier à Avril 2023, une intervenante proposera gratuitement des séances de sophrologie (1h15/séance) A partir du 11 Janvier 2023.

SÉANCES INDIVIDUELLES DE RELAXATION

Vous vous sentez tendu, douloureux, ou avez simplement besoin de vous détendre ? Parce que les sources de tensions sont nombreuses lorsque l'on aide un proche malade, la Plateforme des aidants vous propose des séances de relaxation individuelles dans nos locaux (massage des mains, relaxation, écoute de musique douce, ...)

➔ SUR RENDEZ-VOUS AU 01 30 75 49 96